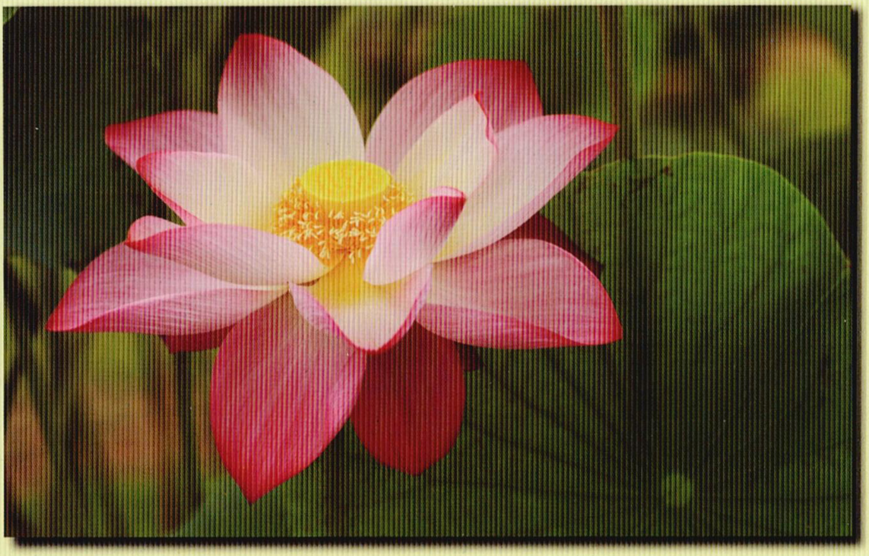
ส.ค.ส. ๒๕๕๖

ยกระดับชีวิตด้วยธรรมะ



❊ ขึ้นปีใหม่

อายุเราเพิ่มขึ้น

สติปัญญาก็ต้องเพิ่มขึ้น

ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีต้องมีมากขึ้น

❊ เราต้องปรับปรุงแก้ไขส่วนบกพร่อง

ให้กลายเป็นส่วนที่ถูกต้องเรียบร้อย

ชีวิตจึงจะมีค่ามีราคา

ปัญญานันทภิกขุ

❊ ปีใหม่คือ ปีดี กว่าปีเก่า

ความโง่เขลา ลดลง ตรงศึกษา

สมาธิ สัมปชัญญ์ และปัญญา

ทวีมา ดีทุกสิ่ง ยิ่งขึ้นไป

❊ ความผิดพลาด ลดลง คงประจักษ์

ความถูกต้อง พร้อมพรัก อยู่ขวักไขว่

ทั้งตนเอง และผู้อื่น ได้ชื่นใจ

นี่แหละคือ ปีใหม่แท้ แก่พวกเรา

พุทธทาสภิกขุ

ภาพโดย จามิกร สุขทรามร

สื่อ... ความสงบ ๒๕๕๖

แด่..

จาก...

หนังสือ ส.ค.ส.๒๕๕๖

จัดพิมพ์โดย กองทุนห้องสมุดจำปีรัตน์ วัดชลประทานรังสฤษฏ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐

โทร.๐-๒๕๘๔-๑๘๕๕, ๐๘-๑๔๑๒-๓๓๓๗ สมทบค่าจัดทำ เล่มละ ๘ บาท (พร้อมซอง)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤศจิกายน ๒๕๕๕ จำนวน ๖๐,๐๐๐ เล่ม ภาพพื้นปกหน้า-หลัง โดย จามิกร สุขทรามร

(ปกหน้า) ภาพถ่ายท่านปัญญานันทะ (ปกหลัง) ภาพถ่ายท่านพุทธทาส โดย พระมหาบุญชู ฐิตปุญฺโญ

แม่พิมพ์โดย สุเนตร์ฟิล์ม โทร.๐-๒๘๐๓-๒๒๔๙ พิมพ์ที่ เอส.อาร์.พริ้นติ้ง โทร.๐-๒๕๘๔-๒๒๔๑

ปีใหม่... ยกใจให้เหนือทุกข์

ปัญญานันทภิกขุ

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย โปรดฟังสิ่งซึ่งเป็นสาระแก่ชีวิต

เวลานี้เป็นเวลาที่ใกล้สิ้นปี ปีเก่าสิ้นไป แล้วปีใหม่ก็จะมาถึง **ความจริงปีนั้นมันไม่ใหม่ไม่เก่า แต่เราสมมติเรียกกันว่าเก่า–ใหม่** สิ่งใดที่ผ่านมาผ่านไปก็เรียกว่า**เก่า** แล้วอะไรมาใหม่ก็เรียกว่า**ใหม่** ปีจึงมีใหม่มีเก่า เดือนใหม่เดือนเก่า วันเก่าวันใหม่ สมมติว่ากันไปทั้งนั้น

ในเวลาใกล้จะ**สิ้นปีเก่า ปีใหม่จะเข้ามาถึง**ก็มีกิจกรรมประเภทหนึ่งเกิดขึ้น คือ **การส่งบัตรอำนวยพรให้แก่กันและกัน** เรียกว่า **ส.ค.ส.**

ปีใหม่...ยกใจให้เหนือทุกข์

คำว่า **ส.ค.ส.** เป็นคำย่อ แปลว่า **ส่งความสุข**

เรื่องของความสุขนั้นเป็นสิ่งที่เราต้องการกันทั้งนั้น ไม่มีใครเลยต้องการความทุกข์ ความเดือดเนื้อร้อนใจ **แต่ว่าโดยธรรมะชั้นสูงของพระพุทธศาสนานี่ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เรารู้ว่าในโลกนี้ไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น** ท่านจึงตรัสไว้ว่า ***"ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์ หามีอะไรไม่"***

พระพุทธศาสนาสอนเรื่องความทุกข์ สอนเรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ สอนเรื่องทุกข์เป็นเรื่องที่ดับได้ แล้วก็สอนวิธีว่าจะดับทุกข์ได้อย่างไร

ความทุกข์นั้นมี ๒ แบบ คือ

"กายิกทุกข์" ทุกข์เนื่องจากกาย เพราะร่างกายไม่อยู่ในสภาพปกติ ***"เจตสิกทุกข์"*** ทุกข์เนื่องจากจิต คือจิตมันคิดมันสร้างอารมณ์ความทุกข์ให้เกิดขึ้น เช่น *ความวิตกกังวล ความหวาดกลัว ความระแวงต่างๆ* เมื่อเกิดขึ้นในใจของเราก็ทำให้เราไม่สบายใจ มีความทุกข์

ความทุกข์เกี่ยวเนื่องกับร่างกาย เช่น เราเกิดไม่สบายทางร่างกาย *เป็นไข้ ปวดหัวตัวร้อน ท้องเสีย หรือเป็นอะไรต่างๆ ตามที่มันเป็นอยู่* ใจก็เข้าไปเป็นทุกข์ด้วย

ปีใหม่...ยกใจให้เหนือทุกข์

ที่ใจเข้าไปเป็นทุกข์ด้วยก็เพราะใจนึกว่าร่างกายของฉัน อะไรของฉัน **ความยึดถือนั่นแหละมันเป็นตัวทุกข์** เราจึงพูดว่า ***ขันธ์ ๕ เป็นความทุกข์*** ทุกข์ก็เพราะเข้าไปยึดถือว่า***ขันธ์ ๕ เป็นตัว ตัวเป็นขันธ์***แล้วก็มีความทุกข์เพราะเรื่องนั้น ถ้าเราไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น มันก็ไม่มีความทุกข์อะไร อย่างที่เราสวดมนต์ว่า

"ธะระมาโน โส ภะคะวา, เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ"

เมื่อพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ ย่อมสั่งสอนสาวกส่วนมาก

ดังนี้ คือ สอนว่า

"รูปัง อะนิจจัง	*รูปไม่เที่ยง*
เวทะนา อะนิจจา	*เวทนาไม่เที่ยง*
สัญญา อะนิจจา	*สัญญาไม่เที่ยง*
สังขารา อะนิจจา	*สังขารไม่เที่ยง*
วิญญาณัง อะนิจจัง	*วิญญาณไม่เที่ยง*

แล้วก็สอนต่อไปว่า

รูปัง อะนัตตา	*รูปไม่ใช่ตัวตน*
เวทะนา อะนัตตา	*เวทนาไม่ใช่ตัวตน*

ส.ค.ส.
๒๕๕๖

ยกระดับชีวิต
ด้วยธรรมะ

ธรรมมีอุปการะมาก ๒

๑.สติ - ความระลึกได้ ๒.สัมปชัญญะ - ความรู้สึกตัว

สติ ช่วยให้ไม่ประมาทเลินเล่อเผลอตัว

สัมปชัญญะ เตือนให้รู้สึกตัวในการประพฤติปฏิบัติในทางที่ดีที่ชอบ

ถูกต้อง ไม่เสียหาย ตั้งมั่นอยู่ในคุณงามความดี

ผู้มี สติสัมปชัญญะ ประจำสันดาน

จะทำการใดย่อมมีความผิดพลาดน้อย ถูกต้องมาก

เป็นปัจจัยนำไปสู่ความเจริญมั่นคง

ปีใหม่...ยกใจให้เหนือทุกข์

สัญญา อะนัตตา สัญญาไม่ใช่ตัวตน
สังขารา อะนัตตา สังขารไม่ใช่ตัวตน
วิญญาณัง อะนัตตา วิญญาณไม่ใช่ตัวตน
สัพเพ สังขารา อะนิจจา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง
สัพเพ ธัมมา อะนัตตา ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”

อันนี้เป็น**คำสอนที่สูงสุดในทางพระพุทธศาสนา**ที่ให้เราได้พิจารณาได้ศึกษา ได้ทำความเข้าใจ **คำสอนนี้มันก็อยู่ที่ตัวเรานั่นแหละ**ที่ตัวที่สมมติคือร่างกายกับที่จิตใจ **กาย**กับ**ใจ**รวมกันก็เรียกว่าเป็น**ตัว**ขึ้นมาเป็น**คน**ขึ้นมา เป็นเรื่องตามธรรมชาติที่มันเป็นอย่างนั้น

กายก็เป็นของธรรมชาติ จิตใจก็เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ว่าเราไม่มีปัญญาในเรื่องนั้นไม่เข้าใจเรื่องนั้นถูกต้อง เลยเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่า ***ร่างกายของฉัน อะไรของฉัน*** ของฉันมันมากเต็มบ้านเต็มเรือน แล้วยังออกไปถึงนอกบ้าน ***ชาติของฉัน ประเทศของฉัน*** อะไรๆ เป็นของฉันไปหมด

การเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวฉันเป็นของฉันนั่นแหละมันเป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ ให้เกิดความเดือดเนื้อร้อนใจ

ปีใหม่...ยกใจให้เหนือทุกข์

พระผู้มีพระภาคสอนแนวทางให้เรา**พิจารณาเพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์ ความเดือดเนื้อร้อนใจ** ก็สอนให้พิจารณา**รู้จักแยกร่างกายออกเป็นส่วนๆ** ที่เรียกว่าเป็น ***"ขันธ์"*** คำว่า***ขันธ์*** แปลว่า***กอง*** ให้แยกออกเป็นกองๆ ไป คือถอดออกมาเสียให้หมด อย่ารวมเอาไว้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้ารวมกันมันก็เห็นเป็น*ตัว เป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา*ขึ้นมา ถ้าแยกออกไปหมดแล้วตัวมันก็หายไป

ทีนี้คนเราไม่ค่อยได้แยกมักมองเป็นกลุ่มเป็นก้อนเขาเรียกว่า**"ฆนสัญญา" ฆนะ** แปลว่า ก้อน ***สัญญา***คือความหมายมั่น หมายมั่นว่าเป็นก้อนเป็นกลุ่ม เช่นร่างกายเรานี้ถ้าเราแยกออกไปมันก็ไม่มีตัวอะไร แต่เราไม่แยก เรามองเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นตัว เป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคลแล้วก็เป็นของเรา ของเขาขึ้นมา

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้แยก ให้แยกออกไปเป็นส่วนๆ ชั้นแรกก็ให้แยกออกเป็นกอง ๕ *กอง* เรียกว่า*กองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณ* เรียกว่า *ขันธ์* **ขันธ์** ก็แปลว่า**กอง** นั่นเอง ให้**แยกออกเป็นกองๆ** เป็น ๕ กอง เอา**รูป**ออกไปวางเอาไว้ที่หนึ่ง เอา**เวทนา**ไปวางไว้ที่หนึ่ง **สัญญา**เอาไปวางไว้ที่หนึ่ง **สังขาร**ไปวางไว้ที่หนึ่ง **วิญญาณ**

เอาไปวางไว้ที่หนึ่ง แยกออกไป **เมื่อแยกออกไปตัวเนื้อมันก็ไม่มี** ไม่มีตัวตนเหมือนกับวัตถุสิ่งหนึ่ง เช่นว่า**ตะกร้า**หรือ**ชะลอม**สำหรับใส่ข้าวใส่ของที่เราใช้กันอยู่ทุกวันๆ นั้น ถ้าเราถอดออกหมด คำว่า"*ตะกร้า*"มันก็หายไป "*ชะลอม*"มันก็หายไป ไม่มีตัว

เก้าอี้ที่เรานั่ง มันมีส่วนประกอบกันเข้าแล้วก็กลายเป็นเก้าอี้ขึ้นมา ถ้าเราถอดออกหมดตัว"*เก้าอี้*"นั้นก็หายไป **โต๊ะ**ที่เราใช้ ถ้าถอดออกหมด "*โต๊ะ*"มันก็หายไป อะไรๆ ที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน **ถ้าเราแยกออกไปแล้วก็ไม่มีเนื้อแท้ ไม่มีตัวที่ปรากฏ ถอดออกได้หมด** ทุกอย่างเป็นของรวมกันเข้า ไหลไปตามอำนาจการปรุงการแต่ง ถ้าเราถอดออกเมื่อใด ตัวนั้นมันก็ไม่มี

ทีนี้เราไม่ค่อยเรียนถอด แต่เรียนรวมไว้เป็นกลุ่มเป็นก้อน แล้วเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวฉันเป็นของฉันอยู่ตลอดเวลา เหมือน*อาคาร*หลังนี้ถ้าทุบทิ้งเสียแล้วมันก็ไม่มี ทุบออกไปแล้วก็ไปกองเป็นเศษๆ ไป เป็น*เศษปูน เศษไม้ เศษเหล็ก เศษกระเบื้อง* เอาไปกองๆ ไว้ แล้วไอ้เศษๆ นั้นถ้าแยกออกไปอีกมันก็ไม่เหลืออะไร ในทางพระพุทธศาสนาจึงสอนวิธีแยก ***นาม รูป*** ออกไป

ส.ค.ส. ๒๕๕๖

ยกระดับชีวิต ด้วยธรรมะ

ธรรมคุ้มครองโลก ๒

๑.<u>หิริ</u> – ความละอายแก่ใจ
ในอันจะประพฤติความชั่วทั้งปวง

๒.<u>โอตตัปปะ</u> – ความเกรงกลัวต่อบาปทุจริต
อันจะเกิดจากการประพฤติชั่วทั้งปวง

ผู้มี <u>หิริโอตตัปปะ</u> ย่อมทำสังคมให้สงบสุข
ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน

ปีใหม่...ยกใจให้เหนือทุกข์

ร่างกายกับ**จิตใจ**นี่แบ่งออกเป็น ๒ เรื่องก่อน เรียกว่าเป็น**รูป**กับเป็น**นาม**

รูป คือสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยประสาท ๕ **ตา**ดูได้ **หู**ได้ยิน **จมูก**ได้กลิ่น **ลิ้น**ได้รส **กาย**ถูกต้องได้ สิ่งนั้นเรียกว่าเป็นรูป อะไรๆ ที่เราสัมผัสด้วยประสาท ๕ ได้ ก็เรียกว่าเป็นรูปขึ้นมา

ทีนี้รูปประกอบขึ้นด้วยอะไร **รูปประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งสี่** คือ ***ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม*** ธาตุทั้งสี่มาประสมกันถูกส่วนก็เกิดเป็นรูปร่างขึ้นมา ถ้าเราแยกออกไป เอาธาตุทั้งสี่ออกไปเสีย แยกเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ไอ้ส่วนนั้นมันก็หายไปเหมือนกัน นี่เรียกว่า**ตัว**หายไป

ทีนี้สิ่งที่ประกอบด้วยธาตุนั้น ในร่างกายเรานี้ ของใดเป็นของแข็งก็เรียกว่าเป็น***ธาตุดิน*** ของเหลวก็เรียกว่าเป็น***ธาตุน้ำ*** ของที่ให้ความอบอุ่นก็เรียกว่าเป็น***ธาตุไฟ*** ของที่เลื่อนไปมาได้ก็เรียกว่าเป็น***ธาตุลม*** ลมก็คือแก๊สที่มีอยู่ในร่างกายของเรา มันหมุนเวียนเปลี่ยนไป เช่น ลม*หายใจเข้า ลมหายใจออก ลมในท้อง ลมในไส้* ลมที่พัดไปตามที่ต่างๆ ที่มีช่องว่างก็เรียกว่ามีลม เรียกว่ามีแก๊สหรือมีลมในร่างกาย ส่วนของ

แข็งเป็นตัวประกอบสำคัญ แล้วก็มีน้ำเป็นเครื่องประกอบ มีไฟเป็นเครื่องประกอบ

ในร่างกายของเรานี้มีครบทั้งสี่อย่าง มีดินคือของแข็ง มีน้ำคือของเหลว มีไฟคือความร้อน แล้วก็มีแก๊สคือลมอยู่ในร่างกาย **ถ้าส่วนทั้งสี่นี้ประชุมพร้อมเพรียงกันอยู่ร่างกายก็เป็นปกติ ถ้าหากว่าส่วนทั้งสี่อย่างนี้ประชุมเกิดไม่พร้อม ร่างกายก็ผิดปกติ คือความเจ็บไข้ได้ป่วย** ความเจ็บไข้ได้ป่วยเกิดขึ้นจากความผิดปกติของร่างกาย เมื่อร่างกายเราผิดปกติ มันก็เป็นอย่างนั้น

ความผิดปกติก็เกิดจากธาตุไม่สมบูรณ์ เครื่องประกอบมันไม่สมบูรณ์ พวกหมอแผนโบราณเขาจึงค้นว่าคนป่วยนี่เพราะขาดธาตุอะไร เขามีหลักมีวิธีการที่จะค้นคว้าตามหลักคำนวณว่าคนเรานี้ประกอบด้วยธาตุอะไรบ้างแล้วมันขาดธาตุอะไรเขาก็เติมธาตุนั้นลงไป

การให้กินยาน่ะเป็นการเติมธาตุ ขาดธาตุดินก็เติมยาที่จะให้เกิดธาตุดิน ขาดธาตุน้ำเติมยาที่จะให้เกิดธาตุน้ำ ขาดธาตุไฟก็เติมยาประเภทให้มีธาตุไฟคือยาร้อน ๆ พวกขิงข่า พวกเครื่องเทศน่ะทำให้เกิดความร้อนขึ้นในร่างกาย เขาเติมธาตุความร้อนลงไปแล้ว ถ้าหากว่าขาดลมก็เติม

ธาตุลมลงไป มียาเครื่องประกอบเรียกว่า**เติมธาตุให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น มีสภาพเป็นปกติต่อไป** เวลาใดมันสบายก็ไม่ต้องเติม ถ้าขาดก็ต้องเติม นี่เป็นแผนโบราณ **ยาแผนใหม่เขาก็มีการเติมวัตถุบางอย่างในร่างกาย** เช่นว่าขาดวิตามินเครื่องหล่อเลี้ยงร่างกาย *เมื่อขาดวิตามินใดก็เติมวิตามิน*นั้นลงไป ให้ กินวิตามินนั้น ให้กินวิตามินรวม ก็เป็นการเติมธาตุขึ้นในร่างกาย ให้ร่างกายอยู่ได้ในสภาพปกติต่อไป

ร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้งสี่อย่างนี้ ทีนี้ถ้าแยกออกไป แยกออกไปมันก็หมดแหละ เช่นเราสวด**อาการสามสิบสอง**ในร่างกาย สวดว่า... ***อัตถิ อิมัสมิง กาเย*** *ในร่างกายนี้มี*

เกสา *ผมทั้งหลาย* ***โลมา*** *ขนทั้งหลาย*

นะขา *เล็บทั้งหลาย* ***ทันตา*** *ฟันทั้งหลาย*

ตะโจ *หนัง* ***มังสัง*** *เนื้อ*

นะหารู *เอ็นทั้งหลาย...*

กระดูก เยื่อในกระดูก ตับ ปอด ไต ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า... จนสุดท้าย เยื่อมันสมองในกระโหลกศีรษะ รวม ๓๒ อย่าง

ใน ๓๒ อย่างนี้ก็แบ่งส่วนออกไปได้เป็น**ธาตุสี่** ส่วนใดแข็งๆ เช่น

ส.ค.ส.
๒๕๕๖

ยกระดับชีวิต
ด้วยธรรมะ

ธรรมทำให้งาม ๒

๑.ขันติ – ความอดทน

อดทนต่อความทุกข์ยากลำบากตรากตรำ อดทนต่อความเจ็บแค้น

๒.โสรัจจะ – ความเสงี่ยม

อัธยาศัยงาม รักความประณีตหมดจดเรียบร้อยงดงาม

ผู้มี ขันติโสรัจจะ ประหนึ่งมีอาภรณ์ประดับใจ
ทำให้ใจงาม ย่อมทำให้ได้รับการยกย่องสรรเสริญ
ในที่ทั่วๆ ไป

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง นี่ก็เป็น***ธาตุดิน*** ส่วนใดที่เป็นน้ำเอิบอาบซึมซาบในร่างกายก็เป็น***ธาตุน้ำ*** ส่วนใดที่ให้ความร้อนก็เรียกว่าเป็น***ธาตุไฟ*** ส่วนใดที่พัดไปพัดมาเคลื่อนไหวอยู่ในท้องในไส้ก็เรียกว่า***ธาตุลม*** ธาตุลมนี่เราเห็นได้ว่ามันพัดไปในร่างกาย เช่น บางคราวก็ท้องลั่นจ๊อกก็แสดงว่าลมมันเคลื่อนไหว หรือบางทีท้องอืดก็ลมมันมาก ท้องแฟบลมมันก็น้อยลงไป มันมีอยู่ในร่างกาย

ถ้าแยกส่วนเหล่านี้ออกเป็นส่วนๆ ตัวร่างกายมันก็ไม่มี มันก็หายไป หายไปแล้ว**เราจะไปยึดตัวใดว่าเป็นตัวเราว่าเป็นของเราไม่ได้ เพราะมันไม่มีตัวที่จะให้ยึด** ท่านสอนให้แยกให้พิจารณาออกเป็นส่วนๆ อย่างนี้ก็เพื่อไม่ให้หลงติดอยู่ในร่างกายนั้น เพราะคนเราโดยทั่วไปมักจะนึกเป็นก้อนเป็นกลุ่มอยู่ตลอดเวลา ที่เรียกว่า **"ฆนสัญญา"**

ฆนสัญญา**ก็คือ**สำคัญมั่นหมายว่าเป็นก้อน เป็นกลุ่ม เป็นตัว เป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขานั่นเอง ท่านสอนให้แยกออกเพื่อทำลายสิ่งนั้นให้หมดไป เมื่อแยกออกแล้วตัวนั้นก็หายไป

ชื่อ**นี่เป็น**ของสมมติ สมมติตั้งชื่อว่าเป็นสัตว์ เป็นคน เราเรียกคนเป็นสัตว์ก็ได้ สัตว์เป็นคนก็ได้ เรียกสมมติช้างให้เป็นม้าก็ได้ ม้าให้

เป็นช้างก็ได้ แต่มันสมมติกันมาอย่างนั้นเสียแล้ว สมมติว่าสัตว์อย่างนั้นเรียกว่าเป็นม้า สัตว์อย่างนั้นเรียกว่าเป็นช้าง สัตว์อย่างนั้นว่าเป็นสุนัข สัตว์อย่างนั้นว่าเป็นแมว สัตว์อย่างนั้นเป็นวัวเป็นควาย นั่นเป็นเรื่องสมมติที่เราตั้งชื่อให้มัน ถ้าเราจะสมมติตั้งชื่อให้เป็นอย่างอื่น สมมติว่าช้างเป็นม้าก็ได้ ยอมรับกัน คนเรายอมรับสมมติ เมื่อสมมติอันใดแล้วก็ยอมรับว่ามันเป็นสมมติ

ตัวสมมตินั้นเป็นความจริงอย่างหนึ่งเหมือนกัน เรียกว่า**“สมมติสัจจะ”** มันเป็นความจริงแบบสมมติ แต่ไม่เป็นความจริงโดย***ปรมัตถ์*** โดยอรรถอันลึกซึ้ง ไม่เป็นความจริงอย่างนั้น

เช่น เราเรียกว่าเป็นช้าง ก็เป็นคำสมมติขึ้นมา เรียกว่าเป็นม้า เป็นแมว เป็นสุนัข เป็นอะไรต่างๆ มันเป็นคำสมมติ แล้วก็สมมติว่า **คน**เลยเดินตามส่วนสูงของโลก **สัตว์เดรัจฉาน**นั้นมันขวางโลก ***เดรัจฉาน***แปลว่าขวาง คือมันเดินขวางของเส้นโลก คนเดินตรงไปตามเส้นของโลกคือส่วนสูงของโลก สัตว์เดรัจฉานไปตามส่วนกว้าง

สัตว์เดรัจฉานมันมีหลายชนิด เพราะฉะนั้น**ต้องตั้งชื่อสมมติ**ลงไปว่า *นี่เป็นแมว นี่เป็นหมา นั่นเป็นไก่ นั่นเป็นหนู นั่นเป็นช้าง นี่เป็น*

ม้า ก็สมมติกันขึ้น คนที่เห็นคนแรกเรียกสิ่งนั้นว่าเป็นอะไร แล้วก็เลยตั้งชื่อติดต่อกันมาอย่างนั้น

ในตัวคนเรานี้ก็เหมือนกัน เราออกมาจากท้องแม่ก็เรียกว่าเป็น"**คน**" ทีนี้คนมันเยอะแยะ มันต้องสมมติลงไปอีกสักอย่างหนึ่ง คือ**ตั้งชื่อให้ ตั้งชื่อผู้หญิงอย่างหนึ่ง ผู้ชายอย่างหนึ่ง** เช่นชื่อ*แก้ว* ชื่อ*จัน* ชื่อ*ขวัญ* ชื่อ*มี* ชื่อ*สี* ชื่อ*สา* ก็เป็นชื่อที่คนสมมติตั้งให้

แล้วคนถูกตั้งก็ติดในชื่อนั้น ถ้าเขาเรียกว่า *แก้ว* ก็ขานรับทันที เรียกว่า*จัน* ก็ขานรับ เรียก *มี* ก็ขาน เรียก *สี* เรียก *สา* ก็ขานรับ **การขานรับนั้นเป็นการยอมรับสมมติ** รับว่าเราชื่อนั้นเราชื่อนี้

ความจริงชื่อที่ตั้งไว้นั้นเป็นเครื่องหมายสำหรับเรียกร้องกันเพื่อทำความเข้าใจกันในการพูดการจา

แล้วเรา**สมมติวันเวลา** เช่น สมมติว่า *สว่าง มืด* สว่างว่าเป็น*กลางวัน* มืดว่าเป็น*กลางคืน* แล้วก็มันมีกลางวันมีกลางคืนมากๆ เราเรียกยากไม่รู้ว่าจะเรียกว่าอย่างไร เลยจัดเป็น**วัน**ขึ้นมา *วันอาทิตย์ วันจันทร์ วันอังคาร วันศุกร์ วันเสาร์* เราตั้งชื่อให้ เป็นเรื่องสมมติชื่อทับลงไปในวันคืนนั่นเอง แล้วก็หลายๆ วันเข้ามันก็ลำบากอีกไม่รู้จะเรียก

ส.ค.ส. ๒๕๕๖ ยกระดับชีวิตด้วยธรรมะ

อิทธิบาท ๔

คุณธรรมที่นำสู่ความสำเร็จ

๑.ฉันทะ-ความพอใจ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ

๒.วิริยะ-ความเพียร ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม

๓.จิตตะ-ความคิด คือตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ
และทำสิ่งนั้นด้วยจิตฝักใฝ่ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป

๔.วิมังสา-ความไตร่ตรอง ใช้ปัญญาใคร่ครวญ
ตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบ
ข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น

อย่างไร ก็เรียกเป็น **สัปดาห์** ๗ วันเป็น ๑ สัปดาห์

๔ สัปดาห์ก็เป็น**เดือน**หนึ่ง เดือนก็มีชื่ออีก ถ้าไม่มีชื่อก็เรียกกันไม่ได้ พูดกันไม่รู้ภาษา เลยตั้งชื่อเดือนนั้น เดือนนี้ เดือนมันก็หลายเดือนก็ตั้งให้เป็น**ปี**เสียที จะได้สะดวกแก่การคำนวณ ก็เลยเป็น **ปี**

ทีนี้เป็น**ปี**ไม่มีชื่อมันก็ลำบากเลยตั้งชื่อ กุน ชวด ฉลู ขาล มะโรง มะเส็ง อะไรไปตามเรื่อง**เป็นชื่อปีสมมติกันขึ้น**

แล้วคนก็ไปติดชื่อสมมติในเรื่องปีนั้นปีนี้ สมมติว่า คนเกิดปีนั้นดี เกิดปีนั้นไม่ดี เกิดวันนั้นดี เกิดวันนั้นไม่ดี วันนั้นเป็นมงคล วันนั้นไม่เป็นมงคล อันนี้เป็นการตั้งขึ้นตามแบบไสยศาสตร์ มันไม่ใช่ความจริงอะไร **วัน เดือน ปีที่แท้จริงนั้นไม่ดีแล้วก็ไม่ชั่ว** ไม่มีอะไร มันอยู่ตามธรรมชาติ เพราะอาศัยโลกมันหมุนไป

โลกหมุนไปแล้วก็เกิดกลางวันกลางคืน ส่วนใดที่รับแสงอาทิตย์ก็เป็นกลางวัน ส่วนใดที่ไม่ถูกแสงอาทิตย์ก็เป็นกลางคืน แล้วโลกมันก็หมุนผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปอย่างนั้น จึงต้องตั้งวันเป็น**วันนั้น เดือนนั้น ปีนั้น**ขึ้นมา ก็เป็น**เรื่องสมมติ**กันทั้งนั้น ไม่ใช่ตัวความจริง **ตัวความจริงนั้นมันไม่มีชื่อ มันเป็นแต่ธรรมชาติที่เกิดขึ้น–ตั้งอยู่–ดับ**

ไป เกิดขึ้น–ตั้งอยู่–ดับไปตลอดเวลา ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น ธรรมชาติทั้งหลายไม่เที่ยง ธรรมชาติทั้งหลายมีความทุกข์ ธรรมชาติทั้งหลายไม่มีเนื้อแท้ที่เป็นตัวเป็นตน นี่เราต้องพิจารณาให้มันละเอียด

การพิจารณาในเรื่องนี้เพื่ออะไร เพื่อถอนความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เรามารู้ว่าทุกข์นี่มันเกิดจากอะไร...เกิดจากความยึดถือ เช่นว่าปัจจัยคือ*ใบธนบัตร*หรือ ว่า*เหรียญบาท* มันก็เป็นอยู่ตามธรรมชาติ ทีนี้คนก็ไปยึดว่า*เงินของฉัน ทองของฉัน เสื้อผ้าของฉัน บ้านเรือนของฉัน* **ไอ้ของฉันๆ นั่นแหละมันเป็นตัวให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา**

คำว่า***"ของฉัน"***นี่มันสร้างปัญหา สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เราก็เป็นทุกข์ **ความทุกข์นั้นเกิดจากความยึดถือ** ภาษาธรรมะเรียกว่า***"อุปาทาน"***

ถ้าลำพังแต่ ***ขันธ์*** มันก็ไม่มีอะไร มันเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ มันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าอะไรมันเปลี่ยนอยู่ทั้งนั้น **ต้นหมากรากไม้ที่เราเห็น มันก็ไม่คงที่ มันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา** เปลี่ยนขึ้นแล้วก็เปลี่ยนลง เป็นเรื่องของธรรมดา **คนเรานี้ก็เหมือนกันร่างกายก็เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา** เปลี่ยนขึ้นเรียกว่า***"เจริญขึ้น"*** แล้วก็เปลี่ยนลง

เราเรียกว่า**"ความแก่"** ไม่ได้หยุดนิ่ง เราเห็นคนบางคนแล้วทักว่า"ดูท่านไม่แก่" อันนี้พูดไม่จริง พูดไม่ถูก พูดตามแบบ**"มายา"** ไม่ได้พูดตามแบบ**"สัจธรรม"** หรือความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย

ความจริงสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงมาเรื่อยๆ เปลี่ยนแปลงมาตั้งแต่เราจับปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา แล้วก็เปลี่ยนมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งเราเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ แล้วก็จะเปลี่ยนอีกเรื่อยไป ไม่รู้จักหยุด ไม่รู้จักจบ ไม่รู้จักสิ้นจนกว่ามันจะแตกดับถึงที่สุด

ความแตกดับนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งหลาย เมื่อมีเกิดแล้วก็ต้องมีการแตกดับ จากจุดเกิดมันก็เปลี่ยนๆๆๆไปเรื่อยๆ ไปจนถึงมันหยุดเปลี่ยน มันก็ดับไปเหมือนกับล้อที่มันหมุน ถ้าเราทำให้*ล้อหมุน เรากลิ้งมันไป มันก็หมุนไปตามแรงที่เรากลิ้ง พอหมดแรงกลิ้ง มันก็หยุด ล้มลงบนแผ่นดิน ก็เรียกว่าเป็นจุดจบของสิ่งนั้น*

ชีวิตคนเรานี้ก็เหมือนกัน หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึง ***จุดจบ*** คือล้ม ล้มทับแผ่นดิน ล้มทับแผ่นดิน ก็เรียกว่าตาย มันก็จบไปฉากหนึ่ง แล้วตัวสังขารร่างกายธาตุสี่มันก็ไปผสมปรุงแต่งอะไรต่อไป เกิดเป็นอะไรขึ้นก็ได้ อาจจะผสมเป็นต้นไม้ก็ได้ เป็นสัตว์

ส.ค.ส. ๒๕๕๖ ยกระดับชีวิตด้วยธรรมะ

ฆราวาสธรรม ๔ (ธรรมสำหรับการครองเรือน)

๑.สัจจะ–ความจริง, ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พูดจริง ทำจริง

๒.ทมะ–การฝึกฝน, การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ
แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา

๓.ขันติ–ความอดทน, ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยัน
เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย

๔.จาคะ–ความเสียสละ, สละกิเลส
สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตนได้ ใจกว้าง
พร้อมรับฟังความเห็น พร้อมช่วยเหลือ ไม่เห็นแก่ตัว

เดรัจฉานก็ได้ หรือเป็นอะไรก็ได้ **มันก็เป็นของธรรมชาติหมุนเวียนอยู่ในโลกนี้ เราจะไปจับเอาตอนใดตอนหนึ่งว่าเป็นตัวเราก็ไม่ได้ เป็นของเราก็ไม่ได้** เพราะถ้าไปจับเข้ามันก็เป็นทุกข์

ไม่ว่าอะไร เราลองเข้าไปยึดถือ พอยึดถือปั๊บมันก็เป็นทุกข์ เป็นห่วง เป็นกังวลกับสิ่งเหล่านั้น เข็มเล่มหนึ่งถ้าเรายึดถือว่าเป็นของฉันก็เป็นทุกข์เป็นกังวลว่าต้องเก็บตรงนั้นต้องวางตรงนี้ แล้วก็ไปเที่ยวหา ถ้าหายไปก็เป็นทุกข์ วัตถุใหญ่ก็ทำให้เป็นทุกข์ วัตถุเล็กก็ทำให้เป็นทุกข์ จิตใจเป็นทุกข์ สภาพของมันธรรมดามันก็เป็นทุกข์ตามสภาพเรียกว่า ***"ทุกข์ตามธรรมชาติ"***ของสิ่งนั้น แต่ว่าเราเข้าไปยึดถือมันก็เป็นทุกข์ขึ้นอีกทีหนึ่งเรียกว่า ***"ทุกข์ด้วยความยึดถือ"*** ด้วยอุปาทาน ถ้าเราไม่เข้าไปยึดถือ ทุกข์เพราะอุปาทานก็ไม่มี

นี่คือ มองอะไรก็**มองให้เห็นเป็นธรรมะ** ถือหลักว่า**มองทุกสิ่งทุกอย่างตามสภาพที่มันเป็นอยู่จริงๆ** มีคำพิเศษว่า ***"ยถาภูตญาณทัสนะ"*** หมายความว่า ***เห็นตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ*** ไม่ใช่เห็นเป็นมายา เป็นของปรุงแต่ง ไม่ใช่ของแท้ **ของแท้ในโลกนี้มี ๓ เรื่องเท่านั้นคือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา**

ปีใหม่...ยกใจให้เหนือทุกข์

เราต้องมองให้เห็น**ความไม่เที่ยง** มองให้เห็น**ความเป็นทุกข์** มองให้เห็น**ความเป็นอนัตตา**ไม่ใช่เนื้อแท้ ในสิ่งทุกสิ่งทุกอย่าง จิตใจก็ค่อยจะกลับไปสู่สภาวะเดิม คือ ไปสู่**ความสะอาด** อย่างเดิม ไปสู่**ความสงบ**อย่างเดิม ไปสู่**ความสว่าง**อย่างเดิม **สิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ทั้งหมด ไม่มีฤทธิ์ ไม่มีเดช จะทำเราให้กำหนัดขัดเคือง ลุ่มหลงมัวเมา** เพราะรู้ว่ามันเป็นอะไรถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง

นั่นแหละคือ**ทางที่จะให้อยู่ในโลกนี้ ด้วยความที่ไม่ต้องทนทุกข์ทรมาน** อยู่ไปยิ่งสุข..อยู่ไปยิ่งสงบ **สุขแท้จริงมันอยู่ที่ความสงบ ไม่ใช่อยู่ที่ความเพลิดเพลินสนุกสนาน** นั่นสุขปลอม สุขลงทุน แต่สุขแท้ไม่ต้องลงทุนอะไร มันเป็นเองโดยธรรมชาติของจิต ญาติโยมต้องพยายามให้เป็นสุขอย่างนั้น แล้วก็ไม่ต้องลำบากใจ

การที่เรามาวัด มา**ศึกษาธรรมะ** มาศึกษาเพื่ออะไร **เพื่อเอาไปปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ในชีวิต ธรรมะเป็นยาแก้โรคทางจิต แก้โรคทางวิญญาณ** เราก็ต้องศึกษาธรรมะด้วยการฟัง ด้วยการอ่าน ด้วยการคิดค้นให้เกิดความเข้าใจ เมื่อคิดค้นเมื่อเข้าใจแล้วเอาไปปฏิบัติ

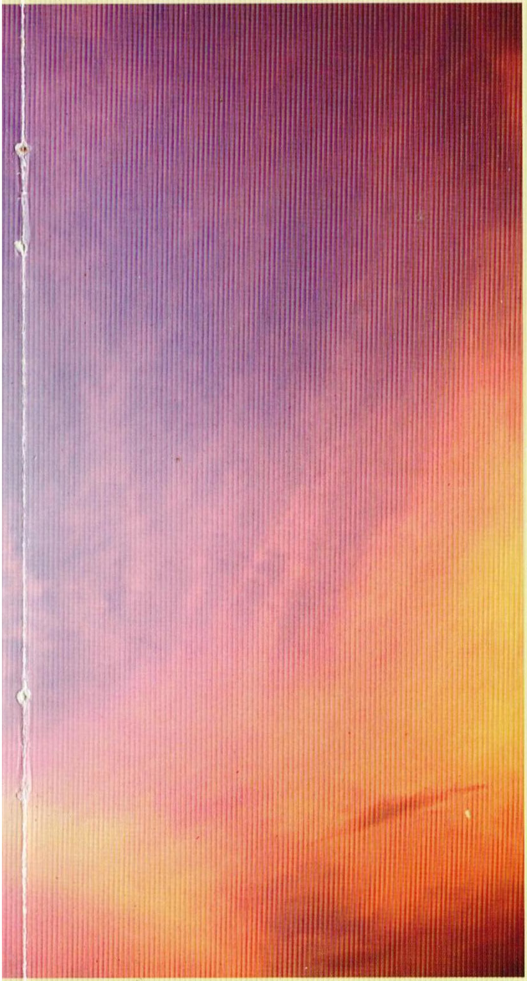
การเอาไปปฏิบัติก็คือเอาไปใช้เป็นเครื่องพิจารณาประกอบเข้า

☼ แสงทองทอส่องฟ้า อำไพ
ศกใหม่ศรีศิวิไลซ์ เพริศแพร้ว
เมฆดำเลื่อนลอยไกล ละลิ่ว
ดุจดั่งทุกข์คลาดแคล้ว เคลื่อนลี้หลบหาย
☼ วันเวลาล่วงล้ำ ดำเนิน
อย่าลุ่มหลงเพลิดเพลิน พลาดพลั้ง
เถลิงศกใหม่มุ่งเดิน เบนสู่ ดีนา
หนีชั่วมัวเมาทั้ง เรื่องร้ายเตือนตน

☼ ศกใหม่ละชั่วร้าย เลวผอง
ยึดมั่นกรรมดีครอง ทั่วหล้า
โลกจักเปล่งสีทอง ทุกถิ่น
วอนเริ่มกันทั่วหน้า หย่าร้างทางเลว
☼ โลกหมุนศกใหม่ได้ เวียนมา ถึงเอย
ขอส่งพรประชา ชาติถ้วน
ให้มีรักเมตตา ธรรมทั่ว กันนา
สิ่งมุ่งทำแต่ล้วน เรื่องสร้างสังคม

ภาพโดย เกียรติศักดิ์ รักนะ

ภาพโดย บุพผล สี่สารรณ



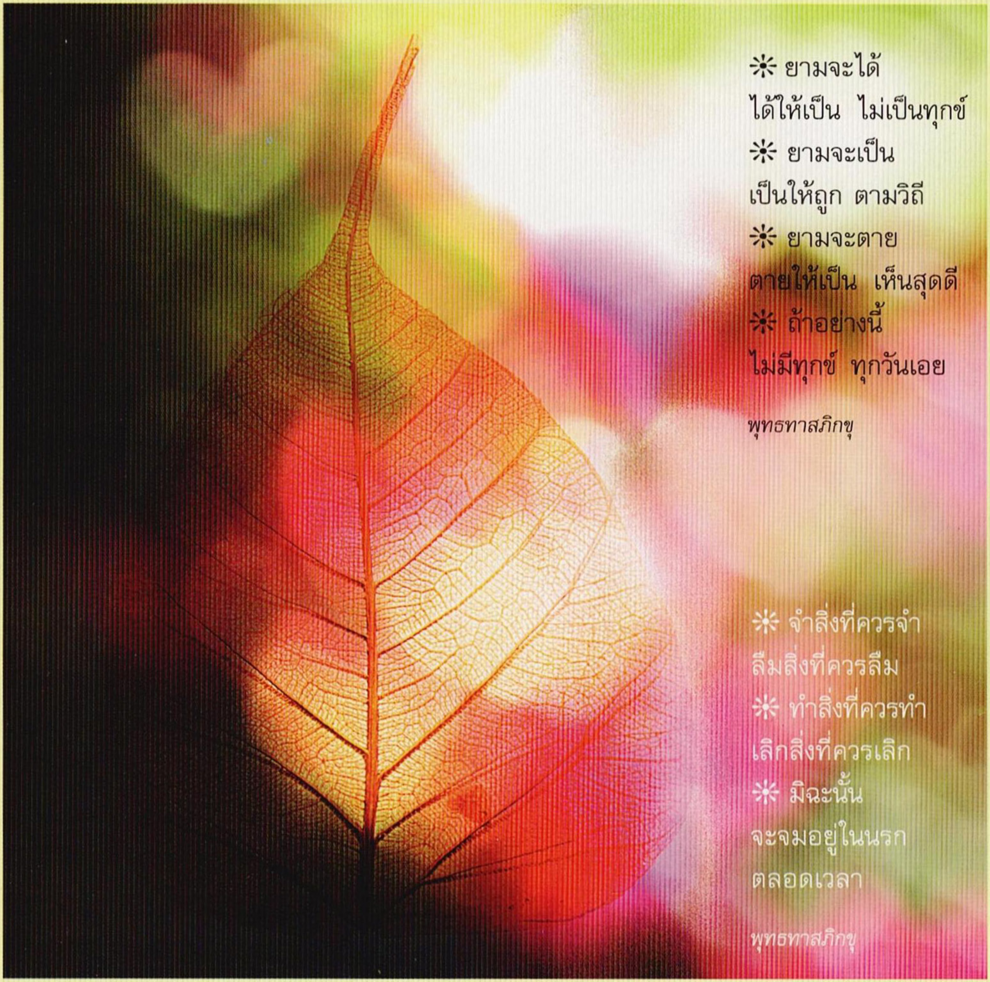
ขออวยพร วอนอ้าง คุณพระพุทธ
ได้ปกป้อง ผองมนุษย์ โศกภัย
ขออ้างคุณ พระธรรม อันอำไพ
ช่วยคุ้มสัตว์ ทั่วไป ไร้โรคา

– ดอกเอ๋ย เจ้าดอกปัญญา
ธรรมศาสตรา เข่นฆ่ากิเลสเอย –

ขออวยพร วอนอ้าง คุณพระสงฆ์
ช่วยธำรง สุขสันต์ กันทั่วหน้า
ข้าร่ำร้อง ลำนำ พร่ำภาวนา
ทั่วโลกา สิ้นทุกข์ ผาสุกเอย ฯ

– ดอกเอ๋ย เจ้าดอกอนัตตา
เคียงคู่ปัญญา รุดหน้าไปนิพพานเอย –

พุทธทาสภิกขุ



ภาพโดย ชูศักดิ์ วรพิทักษ์

กับปัญญาชั้นพื้นฐานของเรา เอาธรรมะเข้าไปประกอบปัญญามันก็แก่กล้าขึ้น แล้วเอาไปพิจารณาเรื่องต่างๆ ที่เรามีความทุกข์

เช่น เรามีความทุกข์ด้วยเรื่องอะไร เราไม่เอาแต่ความทุกข์ แต่ว่าเรามีปัญญาเกิดขึ้นว่าเรานี้มีความทุกข์ ตัวที่รู้ว่าทุกข์นั้นเรียกว่าตัว **สติ** มีสติเกิดขึ้นในใจว่าเรานี้กำลังเป็นทุกข์ ***ปัญญา***ก็มาช่วยคิดว่า ***ทุกข์เรื่องอะไร*** ก็เพราะ**เราเข้าไปยึดถือในเรื่องนั้น ไปสำคัญมั่นหมายว่าสิ่งนั้นเป็นตัวเราบ้างเป็นของเราบ้าง** จึงได้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนใจเพราะสิ่งนั้น

ทีนี้ถ้าเรารู้ว่าอะไรเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เราก็ควรจะปล่อยสิ่งนั้นเสีย เหมือนเราไปจับของแล้วมันร้อนมือ พอร้อนมือเราก็รู้ว่าร้อน ตัว**สติ**มันรู้ทันทีว่าร้อน ประสาทมันบอกว่าร้อน เมื่อร้อน**ปัญญา**ก็คิดว่า *ทำอย่างไรจึงจะไม่ร้อน* ปัญญาบอก..*ก็วางเสียซิ..อย่าไปจับมันไว้* เราก็วางสิ่งนั้น พอวางสิ่งนั้นลงไป ความร้อนมันก็เบาไป แต่มันยังร้อนอยู่เพราะมือเราไหม้ ปัญญาก็คิดว่าจะ*ทำอย่างไรไม่ให้มันร้อน* ก็ไปหายามาซิ เอายาอะไรมาทาเข้าก็ได้ ไปตัดต้นว่านหางจระเข้มาสักต้นหนึ่ง แล้วปอกเปลือกผิวออก แล้วเอาส่วนข้างในมาปะไว้ที่แผลนั้นไม่กี่นาทีมันก็เย็น

ส.ค.ส. ๒๕๕๖ ยกระดับชีวิตด้วยธรรมะ

พรหมวิหาร ๔ (ธรรมประจำใจอันประเสริฐ)

๑.เมตตา-ความรัก ปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข
มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

๒.กรุณา-ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์
ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องความทุกข์ของปวงสัตว์

๓.มุทิตา-ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข
มีจิตใจผ่องใสบันเทิง พลอยยินดีเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

๔.อุเบกขา-ความวางใจเป็นกลางด้วยปัญญา
มีจิตเรียบตรง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง

เยือกไป แล้วมันก็หายไป

ต้นหางจระเข้นี่แก้น้ำร้อนลวกแก้ไฟไหม้ชะงัดนัก พอปะเข้าก็เย็นทันทีแล้วมันก็หายไปทันทีเหมือนกัน อาตมาเคยเป็น ทีนี้พอเป็น เด็กคนหนึ่งก็บอกเดี๋ยวๆ ผมจะไปเอายามาให้ เขาก็ไปเอาต้นหางจระเข้นั่นแหละมา มาถึงก็ตัดออกตรงกลางแล้วก็ปะเข้า พอปะเข้ามันก็เย็นเยือกแล้วมันไม่ไหม้มันไม่พองไม่เป็นแผล นี่ฤทธิ์มันดี ปลูกไว้บ้าง เอามาใส่กระถางปลูกไว้ใส่ดินทรายมากๆ ใส่ปุ๋ยพอสมควร *เราปลูกไว้กับบ้านกับเรือนสำหรับเป็นยาแก้น้ำร้อนลวกก็ได้ ไฟไหม้ก็ได้ แก้พิษสัตว์กัดต่อยอะไรก็ได้เหมือนกัน* มันช่วยได้หลายเรื่อง ก็เป็นยา ปัญญามันบอกเอง ปัญญาให้แสวงหาสิ่งสำหรับแก้ความทุกข์ความเจ็บความปวดในเรื่องนั้น

คนที่ทำความชั่วแล้วก็ทำอยู่ ไม่หยุดนี่ เพราะเขาไม่รู้ว่าสิ่งนั้นมันเป็นของชั่ว และไม่รู้ว่าสิ่งนั้นมันเป็นตัวปัญหาเป็นตัวสร้างความทุกข์ให้แก่ตัว คือเขา***เข้าใจผิด***นั่นเอง เข้าใจผิดว่าสิ่งนั้นทำให้เกิดความสนุกสนานร่าเริงเบิกบานใจ เช่น *คนดื่มเหล้านี่ เขาไม่ได้นึกว่าเหล้าเป็นสิ่งให้เกิดทุกข์* แต่เขานึกว่าเหล้ามันช่วยให้ใจสบาย พอดื่มแล้วมันหมดความเดือดเนื้อร้อนใจหมดความวุ่นวายใจ มันหมดจริงเหมือนกัน เพราะเวลา

นั้นมันมึน ไม่รู้สึกตัว ลืมความเป็นคนแล้วก็ลืมความยึดถือในเรื่องอะไรต่างๆ ไป แต่ว่าตัวเหล้านั้นมันไปทำลายร่างกายทำลายประสาททำลายสุขภาพร่างกาย **มันช่วยให้หายด้านหนึ่ง แต่มันเพิ่มด้านหนึ่งขึ้นมา จึงไม่ใช่ยาแก้ทุกข์ที่แท้จริง** แต่ว่าคนหลงชอบไปติดอยู่ในสิ่งนั้น ก็เอาสิ่งนั้นมาใช้กัน พอกลุ้มใจก็ดื่มเหล้า

ตัวละครต่างๆ ในเรื่อง นักเขียนเขาเขียนให้ดื่มเหล้าทุกเรื่อง พระเอกเสียใจก็ไปนั่งดื่มเหล้า นางเอกเสียใจก็ไปดื่มเหล้า ใครเป็นทุกข์เป็นร้อนก็ไปดื่มเหล้า ทำให้คนเข้าใจว่าเหล้านี่เป็นยาแก้ทุกข์ เลยดื่มกันเป็นการใหญ่ ดื่มกันทั่วไป

ถ้ายังโง่อยู่ก็ยังดื่มกันต่อไป แต่ถ้าเมื่อไรเราเกิดความรู้สึกตัวเกิดฉลาดขึ้นมาว่าสิ่งนี้มันไม่ใช่สิ่งที่เป็นของจำเป็นแก่ร่างกาย **เราดื่มเข้าไปทำไม เป็นการหาความทุกข์ใส่ตัวเปล่าๆ ทำลายสุขภาพกายทำลายสุขภาพจิตให้เสียหาย ทำความปกติให้หมดไป** แต่ทำให้ร่างกายผิดปกติ เช่น พอดื่มปั๊บมันก็ผิดปกติแล้ว เดินโซซัดโซเซ ตาถมึงทึง หน้าก็เปลี่ยนสภาพ คำพูดก็เปลี่ยนสภาพ กิริยาท่าทางก็เปลี่ยนสภาพไป นี่เรียกว่าผิดปกติ

ปีใหม่...ยกใจให้เหนือทุกข์

คนปกติหน้าตาอย่างหนึ่งแต่พอดื่มเหล้าหน้าตาเปลี่ยนสภาพไป ความรู้สึกเปลี่ยนไป พฤติกรรมต่างๆ ก็เปลี่ยนไปหมด นี่เราได้เห็นแต่คนที่เปลี่ยนมันไม่รู้สึกตัวไม่รู้ว่าตัวเป็นอะไรในเวลานั้นเพราะไม่เคยไปดูกระจก **ไม่ได้เอาปัญญามาเป็นกระจกส่องมองที่ตัวเองว่าเรากำลังเป็นอะไรเรากำลังมีสภาพอย่างไรไม่รู้** เลยไม่รังเกียจตัวเอง ไม่ชังตัวเอง นึกว่าตัวเองนั้นเป็นผู้อย่างนั้นอย่างนี้ไปต่างๆ นานา แล้วก็ไปหลงไปติดอยู่ในสิ่งนั้น นั่นมันเป็น**ความหลงใหล**เป็น**ความมัวเมา**เรื่องหนึ่ง

ในเรื่องอื่นอีกก็เหมือนกัน เช่น **คนหาความสุขด้วยการเล่นการพนัน ก็เพราะนึกว่าการพนันช่วยให้สบายใจ** เวลาใดกลุ้มใจก็เปิดวงเล่นไพ่กันได้-เสียกันมากๆ แล้วก็เป็นทุกข์เพราะเสีย เป็นเครื่องสบายใจเมื่อได้ชัยชนะแต่ว่าฮึกเหิมใจ อยากจะไปเล่นต่อไปจึงเล่นติดต่อกันมาไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น **สภาพชีวิตก็เสื่อมการงานก็เสื่อม ความเป็นอยู่ในครอบครัวก็เสื่อม ประเทศชาติก็พลอยเสื่อม** เพราะเรื่องอย่างนั้น

นี่มันเป็นอย่างนี้ เป็นปัญหาเกิดขึ้น แต่ว่า**เขาไม่รู้จักปัญหา ไม่รู้เหตุของปัญหา ไม่รู้วิธีแก้ไขปัญหา แล้วก็แก้ไม่ได้ เลยตกเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้น**

ส.ค.ส. ยกระดับชีวิต
๒๕๕๖ ด้วยธรรมะ

สังคหวัตถุ ๔

(ธรรมยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี)

๑.ทาน-การให้ คือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน
ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของตลอดถึงให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน

๒.ปิยวาจา-วาจาเป็นที่รัก ดูดดื่มน้ำใจ ซาบซึ้งใจ
กล่าวคำสุภาพอ่อนหวานสมานสามัคคีให้เกิดไมตรีรักใคร่นับถือ

๓.อัตถจริยา-ประพฤติตนเป็นประโยชน์ ขวนขวายช่วยเหลือส่วนรวม

๔.สมานัตตตา-วางตนเสมอต้นเสมอปลาย
ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย
เสมอในสุขทุกข์โดยร่วมรับรู้ร่วมแก้ไข

แต่ถ้าคนเหล่านี้ได้**หันเข้าวัด** ได้มา**พบพระ**เสียบ้าง ได้สนทนาพาทีกันในเรื่องอย่างนี้บ้าง ความแจ่มแจ้งทางใจก็เกิดขึ้น เหมือนกับเราไม่เคยดูกระจกเงา **คนที่ไม่เคยดูกระจกเลยมองไม่เห็นว่าตัวมีหน้าตาผมเผ้าเป็นอย่างไร แต่พอไปดูกระจกเข้า..ตกใจ เพราะผมรูปร่างเหมือนกับคนบ้าหน้าตาก็เปลี่ยนสีเปลี่ยนสภาพ ไม่เหมือนคนทั้งหลายทั้งปวง** สุขภาพทางกายก็เสื่อมโทรม สุขภาพทางจิตก็เสื่อม ก็เกิดนึกได้ พอเกิดนึกได้ก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ถูกที่ชอบขึ้น

เหมือนกับ**หมอ**คนหนึ่งแกชอบดื่มเหล้ามากที่สุด *เป็นหมอไม่ควรจะดื่มของมึนเมา ไม่ควรดื่มเหล้าไม่ควรสูบบุหรี่เพื่อรักษาสุขภาพให้เป็นตัวอย่างแก่คนไข้ แล้วจะได้ไปช่วยคนไข้ให้ดีขึ้น* แต่หมอนั้นเป็นคนที่เรียกว่าบังคับตัวเองไม่ได้ *ขาดความอดทน ขาดความเสียสละในทางจิตใจเลยกลายเป็นนักดื่มหัวราน้ำ* กลางวันเช้าๆ นี่พอรักษาคนได้ พอตอนบ่ายเมากันตลอดเวลา สภาพชีวิตไม่ดีขึ้น เมื่อไรก็ไม่ก้าวหน้า

ไปอยู่บ้านเมืองที่มีการเศรษฐกิจดีถ้าเป็นหมอนี่เขาก็เจริญละหมอที่ปกติไปอยู่นั้นอยู่ได้สองปีก็สร้างบ้านสองสามชั้นเป็นคลีนิคให้คนไข้มาพักได้ แต่ว่าคุณหมอคนนี้อยู่มา ๑๐ ปีแล้วก็ซอมซ่ออยู่อย่าง

นั้นอยู่ห้องแถวเก่า ๆ ไม่มีอะไรดีขึ้นเพราะความเมามันทำให้เกิดความเสียหายไม่รู้สึกตัว

ต่อมาก็มีคนที่ขายยาเอา**หนังสือธรรมะของท่านพุทธทาส**ไปทิ้งไว้แล้วก็บอกว่าวันไหนไม่เมาให้อ่านเสียบ้าง แกก็อ่านเวลาใกล้รุ่ง เพราะเวลาใกล้รุ่งมันสร่างเมาแล้ว อ่านไป ๆ ก็รู้สึกตัวว่าเรานี้มันแย่เต็มที ชีวิตไม่ดีไม่งามเพราะไม่ประพฤติธรรม เลยเลิก หันมาประพฤติธรรมเรียบร้อย แต่ประพฤติธรรมอยู่ไม่ได้เท่าใดมะเร็งจับเข้าที่กระเพาะอาหาร เลยตายด้วยโรคมะเร็ง เพราะพิษสุรานั่นเองไม่ใช่เรื่องอะไร...นี่น่าเสียดายชีวิตที่เป็นอยู่อย่างนั้น แต่ก็มารู้สึกตัวเอาได้ก่อนตายสองสามปี รู้สึกตัวว่าเรามันเหลวไหล ที่รู้สึกตัวก็เพราะว่าได้**กระจกแผ่นใหญ่คือตัวธรรมะ**นั่นเอง

ธรรมะเป็นกระจกเงาที่เรายกขึ้นมาส่องดูตัวเราได้ พิจารณาตัวเราได้ เพื่อแก้ไขเพื่อปรับปรุงตัวเราได้

ถ้าเรามีธรรมะเอามาส่อง จะรู้จะเห็นสภาพความเป็นจริง คนที่ไม่เคยดูกระจกก็ไม่รู้ว่าตัวสกปรกแต่ไปดูเข้าก็ตกใจ เหมือนกับคนที่ไม่เคยฟังธรรมะก็ไม่รู้ว่าตัวมีสภาพอย่างไรชีวิตจิตใจเป็นอย่างไรความเป็น

อยู่เป็นอย่างไรไม่รู้ไม่เข้าใจ แต่ว่าพอมาฟังธรรมะเกิดความรู้สึกตัวก็เปลี่ยนชีวิตจิตใจ ตัวอย่างมีมากมายในครั้งพุทธกาล ในปัจจุบันนี้ก็มีมากเหมือนกันที่ได้เปลี่ยนชีวิตจิตใจไป

วันก่อนนี้ไปเทศน์วัดพระศรีมหาธาตุแล้วก็มีคนๆหนึ่งมารับไปมารับพาไป พอขึ้นนั่งรถ แกก็บอกว่า..*ผมนี่เป็นลูกศิษย์ท่านอาจารย์มาโดยไม่ได้พบตัวท่านอาจารย์ แต่ได้อ่านหนังสือของท่านอาจารย์ ก็ไม่ได้อ่านมากอะไร อ่านเพียงวรรคเดียวเท่านั้น* ไม่ได้มากมายอะไร วรรคเดียวที่อ่านนั้นคืออ่านว่า***"คนดีชอบแก้ไข คนจัญไรชอบแก้แค้น"*** หนังสือเขียนไว้ว่าอย่างนั้น

แกมีอารมณ์แค้นอยู่ในใจแล้วเป็นทุกข์อยู่ด้วยเรื่องความแค้นเพราะว่า คุณพ่อคุณแม่ถูกอันธพาลเบียดเบียนทำให้เกิดความเสียหายย่อยยับก็ว่าได้ แกก็รู้สึกตัวก็โกรธอยู่ในใจแค้นอยู่ในใจ นึกว่าจะต้องเล่นงานไอ้พวกนี้สักวันหนึ่งแล้วก็ไปทำความคุ้นเคยกับพวกทหารเพื่อจะขอซื้อลูกระเบิดมือไว้จะเอาไปขว้างพวกนั้นให้มันตายหมดทั้งบ้านไปเลย แต่ยังไม่ได้ลงมือทำ

เป็นบุญนักหนาที่ได้มาพบหนังสือเข้า แล้วไม่ได้เปิดอ่านทั้งเล่ม

ส.ค.ส. ๒๕๕๖

ยกระดับชีวิต ด้วยธรรมะ

อารยวัฒิ ๕

(ความเจริญอย่างประเสริฐ, หลักความเจริญของอารยชน)

๑.ศรัทธา–ความเชื่อ ความมั่นใจในพระรัตนตรัย มั่นใจในหลักแห่งความจริง ความดีงาม อันมีเหตุผล

๒.ศีล–ความประพฤติดี มีวินัย เลี้ยงชีพสุจริต

๓.สุตะ–การเล่าเรียน สดับฟัง ศึกษาหาความรู้

๔.จาคะ–การเผื่อแผ่เสียสละ มีน้ำใจช่วยเหลือ สละสิ่งไม่ดีในตนออกไป

๕.ปัญญา–ความรอบรู้ รู้คิด รู้พิจารณา เข้าใจเหตุผล รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

อ่านแต่หลังปกเท่านั้นเอง พออ่านเข้าก็รู้สึกว่า *อ้อ..ไอ้เรานี่มันเป็นคนจัญไร ไม่ใช่คนดี คนดีชอบแก้ไขปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น แต่คนจัญไรมันคิดแต่เรื่องจะแก้แค้นจะทำลายคนอื่น* นึกขึ้นได้

นี่เขาเรียกว่า**มีบุญมีวาสนามีอุปนิสัยทางธรรมะอยู่บ้าง ก็เลยเปลี่ยนความคิด ไม่คิดแก้แค้นใครต่อไป** แล้วก็ตั้งหน้าศึกษาเล่าเรียนมีความรู้ มีความสามารถได้ทำงานการก่อสร้าง เป็นบริษัทก่อสร้างมีกิจการเจริญก้าวหน้า นั่งรถราคาแพงพอสมควร นี่ก็เพราะว่าได้**หันหน้าเข้าหาธรรมะ ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เที่ยวเหลวไหลในเวลากลางคืน รักษาเนื้อรักษาตัว ทำงานเป็นไปด้วยดี** นี่ก็เพราะว่าได้พบ*กระจกแผ่นเล็กๆ* ไม่ใหญ่ไม่โตอะไร พบกระจกเพียงข้อความเล็กน้อย แต่ว่าได้เอาข้อความนั้นมาพิจารณา

คนบางคนอาจจะพบแต่ไม่ได้คิด คืออ่านแล้วไม่คิด ไม่คิดมันก็ไม่ได้ อ่านแล้วต้องเอาไปคิด คิดแล้วเอามามองที่ตัว เรียกว่า***"โอปนยิโก"*** คือน้อมเข้ามาที่ตน น้อมเข้ามาศึกษาตัวเองพิจารณาตัวเองว่าเรานี้มี*ความเป็นอยู่อย่างไร ถูกต้องตามหลักการในทางพระศาสนาหรือไม่* เราเอา**กระจกธรรมของพระพุทธเจ้า**มาเป็นเครื่องพิจารณา เช่น เอา **ศีล๕**

มาเป็นเครื่องพิจารณาตัวเรา ***ศีล ๕*** มี ๕ ข้อ คือ

ศีลข้อที่ ๑ เราไม่**ฆ่าไม่ทำร้ายใคร** เราได้ปฏิบัติอยู่หรือเปล่า ถ้าเราไม่ฆ่าใครไม่ทำร้ายใคร แต่ว่าในส่วนลึกยังมีหรือเปล่า ยังโกรธยังเกลียดคนเหล่านั้นอยู่หรือเปล่า ถ้ายังโกรธยังเกลียดอยู่ก็ยังไม่ดี

แล้วก็**ไม่ลักขโมยของใคร ไม่คอรัปชั่น ไม่กินสินบน** เช่น เราทำงานราชการคนเอาสินบนไปให้ ถ้าเรากินสินบนมันก็ผิด***ศีลข้อที่ ๒*** เหมือนกัน ทำอย่างนั้นไม่ได้เป็นการผิดระเบียบทางธรรมะ ถ้าเรารู้สึกตัวว่าทำอยู่ พอนึกถึง***ศีลข้อ ๒*** ก็เลยเลิกไม่กระทำอย่างนั้นต่อไป แต่กลายเป็นคนซื่อสัตย์สุจริต ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ ไม่เห็นแก่เล็กแก่น้อยที่ใครจะเอามามอบให้ เพราะเขามอบสิ่งเหล่านั้นให้แก่เราเขาทำลายเรา **ใครเอาสินบนมาให้เรา ไม่ใช่ว่าช่วยเหลือเรา แต่เขาทำลายเรา ทำให้เราหมดศีลหมดธรรมหมดคุณงามความดีกลายเป็นคนเห็นแก่ตัวเห็นแก่ได้ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ**

แล้วคนให้เขาก็ไม่ได้ยกย่องสรรเสริญอะไร เขาอาจจะนึกพอใจ*ว่าเออ..มันช่วยกูได้* แต่เขานึกในใจว่า*มันช่วยเพราะกูจ้างมัน..กู*ให้สินบนมัน มันก็เป็นทาสของน้ำเงิน ไม่ได้เป็นคนดีวิเศษอะไร คนเขาก็ดูหมิ่น

ถิ่นแคลนว่า เป็นคนใช้ไม่ได้

ทีนี้เรา**ไม่ประพฤติผิดในเรื่องกามารมณ์** เรา**ไม่เที่ยวกลางคืน** มีบ้านมีครอบครัว เลิกงานแล้วเราก็กลับบ้าน เราไม่ไปเที่ยวเตร่หาความสนุกนอกบ้านไม่ไปเที่ยวตามสถานยามราตรี เช่น ตามบาร์ ตามสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่สนุกสนานยั่วกิเลส ทำคนให้จิตใจต่ำทราม แล้วก็จ่ายสตางค์เปลืองได้โรคภัยไข้เจ็บในที่เหล่านั้น

ถ้าเราถือ ***ศีลข้อที่ ๓*** ไว้ได้ เราไม่ไป ***ศีลข้อที่ ๓*** เป็นหลักประกันไม่ให้เราต้องเป็นโรคบางชนิดที่มันรุนแรง เช่น ในสมัยนี้มีโรคเอดส์แพร่หลาย ถ้าเราไม่เที่ยวซุกซนเลิกงานแล้วกลับบ้านเป็นปกติเป็นนิสัย โรคนั้นมันจะเกิดแก่เราไม่ได้ เราจะไม่เป็นโรคอย่างนั้น เราก็ปลอดภัย เพราะเรามีศีลเป็นข้อบังคับ

เราเอาศีลมาเป็นกระจกส่องดูตัวเราว่าเราประพฤติดีประพฤติชอบอยู่ในศีลข้อนี้หรือเปล่า ถ้าเห็นว่าบกพร่องก็รีบแก้ไข ถ้าเห็นว่าสมบูรณ์อยู่แล้วก็ต้องให้สมบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ให้ดียิ่งขึ้นไปกว่านี้ให้ประณีตขึ้นกว่านี้ ควบคุมจิตใจให้สูงขึ้นมากขึ้น

ทีนี้ถ้านึกถึง ***ศีลข้อที่ ๔*** เราจะไม่พูดคำหยาบกับใคร ๆ **ไม่พูด**

ส.ค.ส. ๒๕๕๖ ยกระดับชีวิตด้วยธรรมะ

สัปปุริสธรรม ๗ (ธรรมที่ทำให้เป็นคนดี)

๑.<u>ธัมมัญญุตา</u>–ความรู้จักเหตุ เช่น เหตุแห่งความสุข เหตุแห่งความทุกข์

๒.<u>อัตถัญญุตา</u>–ความรู้จักผล เช่น สุขเป็นผลแห่งเหตุนี้ ทุกข์เป็นผลแห่งเหตุนั้น

๓.<u>อัตตัญญุตา</u>–ความรู้จักตน รู้ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความสามารถ ความถนัด คุณธรรม บัดนี้เท่าไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม

๔.<u>มัตตัญญุตา</u>–ความรู้จักประมาณในการบริโภค การใช้จ่ายโภคทรัพย์

๕.<u>กาลัญญุตา</u>–ความรู้จักกาลเวลาในอันประกอบกิจนั้นๆ

๖.<u>ปริสัญญุตา</u>–ความรู้จักประชุมชน รู้กิริยาที่จะประพฤติต่อชุมชนนั้น

๗.<u>ปุคคลปโรปรัญญุตา</u>–ความรู้จักบุคคล รู้ว่าคนดีควรคบ คนไม่ดีไม่ควรคบ

ปีใหม่...ยกใจให้เหนือทุกข์

คำโกหกหลอกลวงใคร **ไม่พูดคำยุยงให้ใครแตกกัน** แล้วเราไม่พูด**เพ้อเจ้อเหลวไหล ไม่พูดเรื่องไร้สาระ** เราจะพูดแต่**คำจริง คำไพเราะอ่อนหวาน คำพูดที่สมานความรักความสามัคคี และคำพูดที่ดีๆ มีประโยชน์**เท่านั้น

แล้วเราก็ไม่เสพสิ่งเสพติดมึนเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ขาดสติ ถือ***ศีลข้อที่๕*** ให้เคร่งครัด *สุรา เมรัย มัชชะ* ๓ คำนี้ ถือให้ได้ อย่าไปวุ่นวายกับมัน สุขภาพกายก็ดีสุขภาพใจก็ดีขึ้น

นี่เอา***ศีล ๕*** มาพิจารณา เอา***กระจกธรรม***มาส่อง

ทีนี้ส่องลึกเข้าไป ส่องเข้าไปถึงใจ ถึงสภาพจิตใจ ว่า**สิ่งเศร้าหมองในจิตใจเป็นเหตุให้เกิดความชั่วนั้น คืออะไร** ...***ตัวโลภ ตัวโกรธ ตัวหลง*** เราเป็น**คนโลภ**ขนาดไหนหรือ**ไม่โลภ**อย่างไร เราเป็นคน**ขี้โกรธ**หรือ**ไม่ขี้โกรธ**อย่างไร เราเป็นคน**ไม่หลงไม่งมงาย**อย่างไร เรา**ไม่พยาบาทใครไม่ขุ่นเคืองใคร** สภาพจิตเป็นปกติคือ ***ไม่ขึ้น–ไม่ลง***

ขึ้นมันก็ไม่ดี ลงมันก็ไม่ดี เอียงขวาก็ไม่ดี เอียงซ้ายก็ไม่ดี มันต้อง**ตรงแน่วอยู่ในความเป็นธรรมในความถูกต้อง** มีสติมีปัญญาคอยประคับประคองจิตไว้

ปีใหม่...ยกใจให้เหนือทุกข์

ถ้าเราใช้สติปัญญาประคับประคองจิตไว้จิตก็ไม่ขึ้นไม่ลงไปตามอารมณ์ที่มากระทบ *รูปผ่านตา เสียงผ่านหู กลิ่นผ่านจมูก รสผ่านลิ้น สิ่งถูกต้องผ่านกายประสาท* เรามีสติรู้ทันว่าเป็นแต่ **สิ่งหนึ่งเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับหายไปไม่มีอะไรที่จะทำให้เราเป็นอะไร** แล้วเราไม่ควรไปติดไปยึดอยู่ในสิ่งนั้น คิดอย่างนั้นสภาพจิตใจก็ดีขึ้น

ทีนี้คิดถึงเรื่องเก่าๆ ที่เราสะสมไว้ *สะสมไว้โดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว สะสมความโกรธ สะสมความเกลียด สะสมความพยาบาทอาฆาตจองเวรไว้ในใจ* เก็บไว้ไม่รู้จักปล่อยไม่รู้จักวาง แล้วมีนิสัยในทางที่มันไม่ถูกต้องหลายเรื่องหลายอย่างคนเรามักจะไม่พิจารณาตัวเอง ไม่เห็นตัวเองว่าบกพร่องไปเห็นคนอื่นบกพร่องได้ แต่ตัวเองไม่เห็น

พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนว่าให้***พิจารณาตัวเอง ตักเตือนตัวเอง แก้ไขตัวเอง***

หรือว่ามองเข้าไปข้างใน **เอาไฟคือปัญญาส่องเข้าไปข้างใน ส่องไปที่จิตใจของเรา เพื่อให้รู้ว่าสภาพจิตของเราเป็นอย่างไร**

มีความเศร้าหมองด้วยเรื่องอะไร มีอะไรเกิดขึ้น มีอะไรตั้งอยู่ในใจของเรา แล้วปัญญาก็พิจารณาว่าถ้าสิ่งนี้อยู่กับเรา เราจะเป็นอย่างไร

ปีใหม่...ยกใจให้เหนือทุกข์

เราจะเศร้าหมอง เราจะทนทุกข์ทรมานตนขนาดไหน เพราะมีสิ่งแบบนี้อยู่ในใจของเรา พิจารณาให้รู้ให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริง แล้วมีความละอายในการที่จะคิดเรื่องชั่ว พูดเรื่องชั่ว ทำเรื่องชั่ว มีความกลัวต่อผลแห่งความชั่วความร้ายนั้นอยู่ตลอดเวลา

บริษัทห้างร้านใหญ่ พอใกล้สิ้นปีเขาก็ตรวจสอบบัญชีกันเป็นการใหญ่ เพื่อจะให้รู้ว่ารายรับรายจ่ายเป็นอย่างไร มีกำไรหรือว่าขาดทุน ขาดทุนเพราะอะไร กำไรเพราะอะไร ก็จะได้ศึกษาให้รู้ให้เข้าใจ

เราทุกคนมีบัญชีประจำตัว บัญชีบุญบัญชีบาป บัญชีความดีบัญชีความชั่ว แต่ไม่ค่อยจะได้พิจารณาว่าเราขาดอะไร เพราะฉะนั้นเวลาใกล้สิ้นปีนี่ต้องมีเวลานั่งสงบใจ **มองดูตัวเอง มองด้านใน มองให้เห็นตัวเราชัดเจนแจ่มแจ้ง ให้รู้จักตัวเอง ให้รู้ว่าเราเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร สิ่งที่ดีที่เราควรทำคืออะไร และเราได้ทำสิ่งนั้นแล้วหรือยัง**

คนเราปกติมักจะพลั้งจะเผลอ เพราะฉะนั้นในรอบปีหนึ่งเราเผลอไปทำอะไรเข้าบ้าง *เผลอไปดื่มเหล้า เผลอไปเล่นการพนัน เผลอไปเที่ยวกลางคืน เผลอไปคบเพื่อนชั่ว เผลอไปในการใช้ทรัพย์สุรุ่ยสุร่ายเป็นหนี้เป็นสินรุงรัง* นี่เรียกว่าเราเผลอเราประมาทไปแล้ว จึงควรจะมา

ส.ค.ส. ๒๕๕๖

ยกระดับชีวิต
ด้วยธรรมะ

อริยมรรคมีองค์ ๘ (ทางอันประเสริฐ)

๑.สัมมาทิฏฐิ-เห็นชอบ ได้แก่ รู้อริยสัจจ์ ๔ เห็นไตรลักษณ์ เห็นปฏิจจสมุปบาท

๒.สัมมาสังกัปปะ-ดำริชอบ ได้แก่ ดำริออกจากกาม ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน

๓.สัมมาวาจา-เจรจาชอบ ได้แก่ เว้นจากพูดเท็จ หยาบ ส่อเสียด เพ้อเจ้อ

๔.สัมมากัมมันตะ-กระทำชอบ ได้แก่ เว้นฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม

๕.สัมมาอาชีวะ-เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิจฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ

๖.สัมมาวายามะ-เพียรชอบ ได้แก่ เพียรระวังบาป ละบาป สร้างบุญ รักษาบุญ

๗.สัมมาสติ-ระลึกชอบ ได้แก่ ระลึกในสติปัฏฐาน ๔

๘.สัมมาสมาธิ-ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ เจริญฌานทั้ง ๔

ปีใหม่...ยกใจให้เหนือทุกข์

นั่งพิจารณาว่าเราเผลอไปในเรื่องอะไรบ้าง เราผิดพลาดในเรื่องอะไรบ้าง สิ่งนั้นให้โทษแก่เราอย่างไร ให้ทุกข์แก่เราอย่างไร

เห็นทุกข์เห็นโทษ เห็นประโยชน์ของสิ่งเหล่านั้นอย่างชัดเจน อะไรเป็นโทษเลิกเสีย อะไรเป็นคุณก็ทำต่อไป ถ้าเราทำอยู่อย่างนี้ ชีวิตก็มีความหมาย ปีเก่าที่ผ่านไปมีค่า แล้วปีใหม่จะมาถึงก็มีค่าเพิ่มขึ้น

ปีใหม่มีไว้สำหรับให้ทำดีมากกว่าปีเก่า เหมือนพืชผักต่างๆ ที่มีหัว พอสิ้นปีหัวมันก็มากขึ้น เติบโตขึ้น คนเราก็เหมือนกัน เวลามีชีวิตใกล้จะสิ้นปีเก่าจะขึ้นปีใหม่ ก็ต้องตั้งใจว่าจะเพิ่มความดีให้แก่ตัวเรา คิดเรื่องดี พูดเรื่องดี ทำเรื่องดี คบคนดี ไปสู่ที่ดีๆ อย่าคิดเรื่องชั่ว พูดเรื่องชั่ว ทำเรื่องชั่ว คบคนชั่ว ไปสู่สถานที่ชั่วๆ อย่างนี้ทำให้ชีวิตมีค่าในวันปีใหม่

ธรรมะเป็นอาภรณ์ของใจ ทำใจให้ดีงามสมส่วน ขาดธรรมะแล้วก็หมดคุณค่ากันเท่านั้น

ราคาของคนมิได้อยู่ที่ทรัพย์สินเงินทอง หรือเกียรติยศ ที่ชาวโลกยกย่องกัน แต่อยู่ที่ความเป็นผู้มีใจสูงเท่านั้น จงเพิ่มราคาของท่านด้วยการยกใจของท่านให้สูงขึ้นๆ ทุกๆ วินาทีเถิด

ส.ค.ส. ๒๕๕๖ ยกระดับชีวิตด้วยธรรมะ

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ที่ตั้งแห่งการทำบุญ)

๑.ทานมัย - ทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ

๒.สีลมัย - ทำบุญด้วยการรักษาศีลหรือประพฤติดี

๓.ภาวนามัย - ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา คือฝึกอบรมจิตใจ

๔.อปจายนมัย - ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม

๕.เวยยาวัจจมัย - ทำบุญด้วยการช่วยขวนขวายรับใช้

๖.ปัตติทานมัย - ทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนความดีให้แก่ผู้อื่น

๗.ปัตตานุโมทนามัย - ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น

๘.ธัมมัสสวนมัย - ทำบุญด้วยการฟังธรรมศึกษาหาความรู้

๙.ธัมมเทสนามัย - ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมให้ความรู้

๑๐.ทิฏฐุชุกัมม์ - ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง

ปีใหม่...ยกใจให้เหนือทุกข์

วันปีใหม่ควรตื่นแต่เช้า แล้วก็อธิษฐานใจว่า **ในรอบปีใหม่ปีนี้เราจะงดเว้นจากความชั่วที่เรียกว่าอบายมุข งดเว้นจากการเสพสิ่งเสพติดมึนเมา งดเว้นจากการเล่นการพนัน งดเว้นจาการเที่ยวกลางคืน งดเว้นจากการเพลิดเพลินสนุกสนานเป็นทาสของกามารมณ์ งดเว้นจากความเกียจคร้านเหลวไหล ตั้งใจจะเป็นคนดีตามหลักพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า**

แล้วเราก็หุงข้าวต้มแกงไปตักบาตร ถวายพระ ไปวัดแล้วก็ไปฟังธรรมเป็นข้อเตือนจิตสะกิดใจ พักอยู่ที่วัดที่สงบเงียบ **นั่งพิจารณาตัวเอง ตักเตือนตัวเอง แก้ไขตัวเอง** เพื่อให้รู้ว่าตัวเก่ามันเป็นอย่างไร ตัวที่จะใหม่ให้เป็นอย่างไร **คิด พูด ทำในสิ่งที่ถูกต้องตลอดปี ทำความดีตามหน้าที่ของเรา**

ดีหมด ตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้า **กายยาววาหนาคืบกว้างศอกนั้นบรรจุความดี ไม่เอาความชั่วมาไว้ในตัว** เพราะบรรจุความชั่วมันหนัก มันเสื่อม เป็นทุกข์ แต่ถ้าเราบรรจุความดีไว้ เบาสบาย มีความสุข มีความเจริญ มีความก้าวหน้าสมความตั้งใจ

เราดี ดีกว่า ดวงดี

เราดี ดีกว่าดวงดี เพราะดีนั้นมี-
ที่เรา, ดีกว่าที่ดวง
ทำดี นั่นแหละเราหน่วง เอาดีทั้งปวง
มาทำให้ดวง มันดี
ดวงชั่วไม่ได้เลยนี่ ถ้าเราขยันมี
ความดีทำไว้ เป็นคุณ
อยู่ดี ตายดี เพราะบุญ ทำไว้เจือจุน
ตลอดชีวิตติดมา
ดวงดีมีอยู่อัตรา ก็เพราะเหตุว่า
เราทำดีเป็น เห็นมั้ย ?
เหตุนั้น เราท่านใดใคร ทำดีเสมอไป
ดวงดีจักมีสมบูรณ์ ฯ

พุทธทาสภิกขุ

ทำดี ดีแล้ว เป็นพร

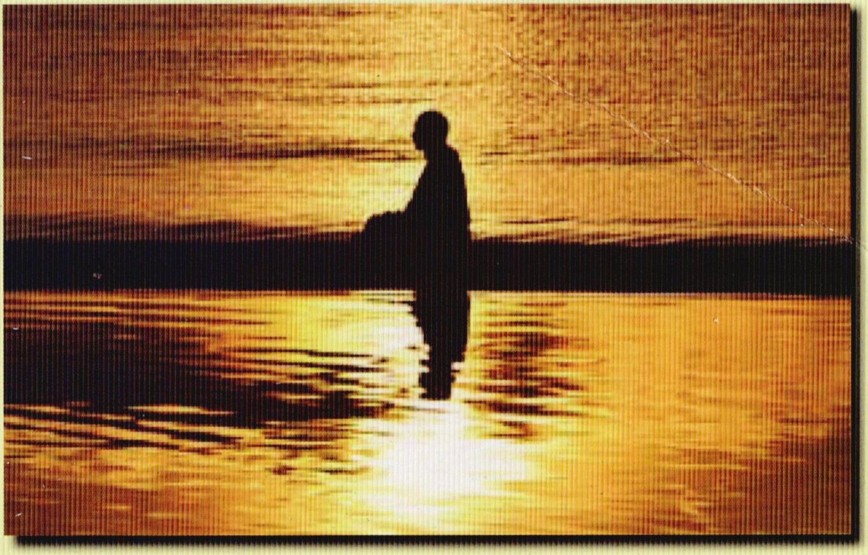
ทำดี ดีแล้ว เป็นพร ไม่ต้อง อ้อนวอน
ขอพร กะใคร ให้กวน
พรที่ ให้กัน ผันผวน เป็นเหมือน ลมหวน
อวลไป อวลมา อย่าหลง
พรทำ ดีเอง มั่นคง วันคืน ยืนยง
ซื่อตรง ต่อผู้ รู้ธรรม
อยากรวย ด้วยพร เพียรบำ -เพ็ญบุญ กุศลนำ
ให้ถูก ให้พอ ต่อตน
ทุกคน เกิดมา เป็นคน ชั่วดี มีจน
เป็นผล แห่งกรรม ทำเอง
ถือธรรม เชื่อกรรม ยำเยง บาปชั่ว กลัวเกรง
ทำแต่ กรรมดี ทวีพร ฯ

พุทธทาสภิกขุ

กรรมดี ดีกว่า วัตถุมงคล

กรรมดี ดีกว่า มงคล สืบสร้าง กุศล
ดีกว่า นั่งเคล้า ของขลัง
พระครื่อง ตะกรุด อุทกัง ปลุกเสก แสนฉมัง
คาดมั่ง แขวนมั่ง รังรุง
ขี้ขลาด หวาดกลัว หัวยุ่ง กิเลส เต็มพุง
มงคล อะไร ได้คุ้ม
อันธพาล ซื้อหา มาคุม เป็นเรื่อง อุทลุม
นอนตาย ก่ายเครื่อง รางกอง
ธรรมะ ต่างหาก เป็นของ เป็นเครื่อง คุ้มครอง
เพราะว่า เป็นพระ องค์จริง
มีธรรม ฤๅมี ใครยิง ไร้ธรรม ผีสิง
ไม่ยิง ก็ตาย เกินตาย
เหตุนั้น เราท่าน หญิงชาย เร่งขวน เร่งขวาย
หาธรรม มาเป็น มงคล
กระทั่ง บรรลุ มรรคผล หมดตัว หมดตน
พ้นจาก เกิด แก่ เจ็บ ตาย
บริสุทธิ์ ผุดผ่อง ใจกาย อุปัทวะ ทั้งหลาย
ไม่พ้อง ไม่พาน สถานใด
เหนือโลก เหนือกรรม อำไพ กิเลสา- สวะไหน
ไม่อาจ ย่ำยี บีฑา ฯ

พุทธทาสภิกขุ



☼ เป็นมนุษย์ เป็นได้ เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งยูง มีดี ที่แววขน
ถ้าใจต่ำ เป็นได้ แต่เพียงคน
ย่อมเสียที ที่ตน ได้เกิดมา
☼ ใจสะอาด ใจสว่าง ใจสงบ
ถ้ามีครบ ควรเรียก มนุสสา
เพราะทำถูก พูดถูก ทุกเวลา
เปรมปรีดา คืนวัน สุขสันต์จริง

☼ ใจสกปรก มืดมัว และร้อนเร่า
ใครมีเข้า ควรเรียก ว่าผีสิง
เพราะพูดผิด ทำผิด จิตประวิง
แต่ในสิ่ง นำตัว กลั้วอบาย
☼ คิดดูเถิด ถ้าใคร ไม่อยากตก
จงรีบยก ใจตน รีบขวนขวาย
ให้ใจสูง เสียได้ ก่อนตัวตาย
ก็สมหมาย ที่เกิดมา อย่าเชือนเอย ฯ

พุทธทาสภิกขุ

ภาพโดย ชูศักดิ์ วรพิทักษ์

ส.ค.ส. ๒๕๕๖
จงรีบยกใจตนรีบขวนขวาย
ให้ใจสูงเสียได้ก่อนตัวตาย
ก็สมหมายที่เกิดมาอย่าเชือนเอย